

بسمه تعالی

بررسی نقش انتظار فرج در تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی

استاد راهنما: مریم یوسفی^۱

گردآورندگان: سمیه فریدی-میناعباسی-لیدا برمکی^۲

چکیده

خانواده مهمترین و مقدس‌ترین رکن جامعه می‌باشد که عهده‌دار رشد و تربیت افراد آن می‌باشد. انسان چه در زندگی خانوادگی و چه در تعاملات اجتماعی و ... همواره با مسائلی مواجه است که ممکن است او را دچار رنج کرده و در نتیجه ناامید کنند. یکی از مهمترین ویژگی‌هایی که در این شرایط می‌تواند به او کمک کرده و ادامه مسیر را بر او هموار کند «تاب‌آوری» است. روان‌شناسان و پژوهشگران برای این مفهوم، شاخصه‌هایی را تعریف کرده‌اند و عوامل موثر بر آن را بیان کرده‌اند. پژوهش حاضر که به روش کتابخانه‌ای با رویکرد توصیفی - تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته است، به بررسی نقش انتظار فرج در تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی پرداخته است. یافته‌های پژوهش بر اساس آیات و روایات و یافته‌های روانشناختی بوده و نشان می‌دهد همچنان که انتظار فرج در تربیت فردی و اجتماعی افراد نقش دارد و از طرفی، یکی از آثار انتظار فرج، تاب‌آوری افراد در مقابل مشکلات فردی و اجتماعی می‌باشد، می‌تواند عاملی سازنده در رشد و تعالی افراد خانواده، از کانال تاب‌آوری، محسوب شود.

کلیدواژه: انتظار فرج، خانواده متعالی، تاب‌آوری

^۱. دانشجوی دکتری تخصصی فقه و مبانی حقوق اسلامی، استاد حوزه و دانشگاه.

^۲. طلاب سطح ۲ حوزه علمیه صادقیه خاوران تبریز

مقدمه

یکی از مهمترین دغدغه‌های فرهنگ‌های خانواده‌گرا این است که گام‌هایی برای داشتن خانواده متعالی بردارند. خانواده متعالی خانواده‌ایست که بر مبنای قواعد مشروع و معقول تشکیل شده و اعضای آن دارای سلامت روحی و روانی مطلوبی می‌باشند و مناسبات و روابط میان اعضای آن مطابق با سبک زندگی اسلامی می‌باشد. اعضای چنین خانواده‌ای ملزم به رعایت حقوق همدیگر بوده و تعامل در آن بر پایه اخلاص و صمیمیت و روابطی هدفدار می‌باشد که خروجی چنین خانواده‌هایی، تربیت انسان‌هایی شایسته و مؤثر در ساخته شدن جامعه ایده‌آل اسلامی می‌باشد.

خانواده مهمترین نظام اجتماعی است که پیوسته در معرض تاثیرات فرهنگی قرار دارد و متناسب با ارزش‌های خود می‌تواند از فرهنگ‌های مختلف تاثیر گرفته یا بر آنها تاثیر بگذارد، بخشی از این آثار از طریق باورها و اعتقادات دینی محقق می‌شود. بلاشک در هر خانواده‌ای به لحاظ تعلقات مذهبی و اخلاقی آن، ارزش‌های خاص متناسب با همان تعلقات در نسل جدید و فرزندانش شکل می‌گیرد. خانواده جایگاهی دارد که اگر به آن اهمیت داده و نیازهای انسان در آن پاسخ داده شود از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی پیشگیری خواهد شد (شرفی جم، محمدرضا؛ ۱۳۹۳).

خانواده نخستین خشت بنای جامعه است، از این رو تحکیم بنیان خانواده عامل مهمی در ایجاد یک جامعه سالم است. خانواده در عصر کنونی با چالش‌های فراوانی روبرو است، چالش‌هایی که می‌توانند ارکان خانواده را متزلزل کنند و سلامت روانی افراد را به خطر اندازند و در پی آن، کارکرد بهینه افراد در جامعه را نیز کاهش دهند (پورمحمدی و دیگران، ۱۳۹۹، ۵۳، ص ۱۲۳).

باورهای دینی می‌توانند به عنوان سد مستحکمی در برابر انواع تهاجمات درونی و بیرونی، نقش آفرینی کنند. در میان باورهای دینی، برخی باورها و اعتقادات با راهبرد افزایش مقاومت درونی و تاب‌آوری، باعث می‌شوند که هر فردی در میدان این نزاع و کشمکش‌های فردی و خانوادگی و ... توانایی مقابله با تهدیدات را پیدا کند. در دین مبین اسلام یکی از آموزه‌های بسیار مهم و کاربردی نظریه انتظار فرج است که در عصر غیبت امام معصوم(ع) می‌تواند مانع بروز این آسیب‌های متوقع شده و تا حدود زیادی مضرات نبود امام معصوم(ع) را جبران کند. انتظار فرج نه به عنوان یک حالت درونی و انفعالی، بلکه به عنوان برترین اعمال معرفی شده است. انتظار، چشم به راه بودن است و این چشم به راهی به تناسب بستر و زمینه آن، ارزش می‌یابد و آثار و پیامدهایی دارد که این آثار می‌تواند بر دو جنبه فردی و اجتماعی بار شود؛ از آثار فردی می‌توان به تخلق به فضایل اخلاقی، تاب‌آوری، دوری از رزایل اخلاقی، تکلیف‌آوری، امیدواری و از آثار اجتماعی می‌توان به ظلم‌ستیزی، عدالت‌محوری، همدلی و تمدن‌سازی و ... اشاره کرد که در این نوشتار در میان آثار مختلف فردی و اجتماعی انتظار فرج، تنها کارکرد تاب‌آوری آن، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در خصوص خانواده متعالی، به صورت گسترده پژوهش‌های متعددی از جنبه‌های مختلف صورت گرفته است، اما نقش انتظار فرج در تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی، بررسی نشده است. با توجه به اهمیت نقش انتظار فرج در ابعاد مختلف زندگی بشر و با توجه به اینکه خانواده بعنوان اولین و مهمترین نهاد بشری اصلیت‌ترین بستر تربیت انسان، می‌باشد، در این مقاله سعی بر این می‌شود به نقش انتظار فرج در تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی، پرداخته شود و به این سوال پاسخ داده شود که انتظار فرج چه کارکردی می‌تواند در تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی داشته باشد.

۱. خانواده متعالی

خانواده متعالی خانواده ایست که بر مبنای ضوابط معقول و مشروع تشکیل گردیده و اعضای آن از سلامت روحی و روانی مطلوبی برخوردار هستند و مناسبات و روابط میان اعضای آن منطبق با استانداردهای اسلامی است و در آن، حقوق متقابل افراد باید رعایت شده و تعامل بر اساس صمیمیت و اخلاص و روابطی هدف‌دار باشد تا در نهایت منجر به تربیت انسان‌هایی شایسته و مؤثر در ساخته شدن جامعه ایده‌آل اسلامی گردد (فروزش، سجاده؛ ۱۳۹۴).

۱-۱. ویژگی‌های خانواده متعالی

در خانواده متعالی، به جنبه‌های حقیقی انسان و انسانیت پرداخته می‌شود و سعی بر ایجاد زمینه رشد برای آنها می‌شود. و این مهم، محقق نمی‌شود مگر در سایه ایجاد زمینه برای رشد فکری، روحی و اخلاقی اعضای آن، بالاخص زن و مرد، تا فرزندان را بر اساس فطرت الهی و موازین اسلامی، تربیت کنند و انسانهای مؤثر و مسئولیت‌پذیری به بار بیاورند. «در خانواده متعالی نه تنها مشکلات مورد بررسی قرار می‌گیرد و تلاش برای حل آنها می‌شود، بلکه ظرفیت‌های افراد تا مرز خود شکوفایی بالا می‌رود. در خانواده متعالی، افراد از هویتی پرمعنا، روشن و منسجم برخوردار هستند. تعقیب هدف هیچ‌گاه پایان نمی‌پذیرد. اگر هدفی را باید کنار گذاشت باید بی‌درنگ، انگیزه نوینی خلق کرد. در خانواده متعالی، تفسیر و تعبیر وقایع و رویدادهای زندگی خوش‌بینانه است و هر شکست، یک تجربه و فرصتی برای ارزیابی موقعیت در رسیدن به پیروزی تلقی می‌شود». (ساویز و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۱۱۹).

۲-۱. شاخص‌های خانواده متعالی در قرآن

از دیدگاه قرآن، خانواده متعالی خانواده‌ایست که محل سکون، آرامش و امنیت اعضای آن است. و اضطراب و تشویش و بی‌اعتمادی در آن جایی ندارد. و این امر، در اصل یکی از اهداف اصلی سفارش اسلام به تشکیل خانواده می‌باشد. همچنان که در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ

أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (و از نشانه‌های (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای قوم متفکر ادله‌ای (از علم و حکمت حق) آشکار است).

پورمحمدی و همکارانش به بررسی شاخص‌های درونی خانواده متعالی از منظر قرآن کریم پرداخته‌اند که یافته‌های ایشان حاکی از آن است که در یک خانواده متعالی، محبت مهمترین عامل سلامت روح، و عدم آن موجب ناهنجاری‌های متعدد روانی می‌باشد. برای حفظ و تقویت کانون پرمهر و عطوفت خانواده و نیز در جهت هرچه بهتر تربیت شدن فرزندان و اصلاح روابط اجتماعی آنان در آینده، هر یک از اعضای خانواده متعالی بر خود لازم می‌دانند توجه و تأکید بیشتری بر این خصیصه اخلاقی داشته باشند. خوش رویی و خوش اخلاقی اعضای خانواده با یکدیگر از دیگر ویژگی‌های خانواده متعالی می‌باشد که موجب آرامش و گرمی کانون خانواده می‌شود و پایه‌های این کانون مقدس را مستحکم می‌سازد. احترام متقابل در محیط خانوادگی از اصول مهمی در استحکام و پابندی به روابط در خانواده است. (پورمحمدی و دیگران، ۱۳۹۹، ۵۳، ص ۱۴۲).

۳-۱. شاخص‌های خانواده متعالی در روایات

در نهج البلاغه، ایمان و اعتقاد به خدا و برقرار ساختن روحیه الهی، صبر و تحمل مشکلات، قناعت و ساده‌زیستی و رشد شخصیت معنوی اعضای خانواده از شاخصه‌های خانواده متعالی شناخته شده است. خانواده‌ای که دارای روحیه قوی بندگی باشد در برابر کمبودها، سختی‌ها و ناملایمات‌های زندگی هرگز ترس و اضطراب و ناشکیبایی در ارکان خانواده به وجود نمی‌آید. حکمت غایی تشکیل خانواده و هدف نهایی اسلام از این همه تأکید بر تشکیل و تحکیم و تداوم آن، گسترش ارزش‌های انسانی، انتشار آرمان‌های توحیدی و ایجاد روحیه تعبد و بندگی می‌باشد (داوری چلقائی، احد؛ محمد تقی‌زاده، ۱۳۹۸).

از دیدگاه امام سجاد (ع) خانواده متعالی خانواده‌ای است که اعضای آن با بندگی و تقرب و بر محور توحید با رعایت حقوق متقابل، زمینه رشد و شکوفایی و به آرامش رسیدن یکدیگر را فراهم می‌کنند (مهینی، شهربانو؛ ۱۳۹۲).

در خانواده متعالی، تک تک اعضاء حقوق اعضای دیگر را به خوبی می‌شناسند. با پذیرش آگاهانه نقش خود، به ایفای وظایفی که در قبال یکدیگر دارند می‌پردازند. در این خانواده، همه نسبت به هم احساس مسئولیت می‌کنند و در راه رشد و تعالی یکدیگر تلاش می‌کنند (مهینی، ۱۳۹۲).

۲. تاب‌آوری

تاب‌آوری از ریشه لاتین *resili* آمده است و به معنی بازگشت به حالت اولیه می‌باشد (پمبرتون، کارول، ۲۰۱۵). تاب‌آوری مفهومی روان‌شناختی است که توسط کاباما و سالواتور در سال ۱۹۹۰ به عنوان تعدیل‌کننده استرس معرفی شد.

۲-۱. تاب‌آوری خانواده

تاب‌آوری خانواده به توانایی خانواده در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی و سازگاری مثبت با آن اشاره دارد. این مفهوم به معنای ظرفیت خانواده برای غلبه بر مشکلات و بازیابی تعادل پس از گذر از شرایط دشوار است. برخی محققان خانواده معتقدند که خانواده به عنوان یک نظام، بر تاب‌آوری افراد تاثیرگذار است. کاپلان معتقد است که خانواده یک نظام حمایتی برای اعضای خود می‌باشد و در نتیجه ابزاری برای تاب‌آوری اعضای آن محسوب می‌شود (حسینی المدنی، ۱۳۹۵، ۷۱). تاب‌آوری خانواده را می‌توان به عنوان توانایی خانواده برای پاسخ مثبت به یک وضعیت نامطلوب و بیرون آمدن از آن وضعیت با احساس قدرت، مدیریت و اعتماد به نفس بیشتر نسبت به مرحله قبل تعریف کرد (سیمون و همکاران، ۲۰۰۵).

۲-۲. ویژگی‌های افراد تاب‌آور

بر اساس مطالعات و پژوهش‌های به عمل آمده، ویژگی‌هایی همچون احساس ارزشمندی (یعنی پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قایل شدن برای خود و توانایی‌های خود)، مهارت در حل مساله (افراد تاب‌آور ذهنیتی تحلیلی انتقادی نسبت به توانایی‌های خود و شرایط موجود دارند)، کفایت اجتماعی، خوش‌بینی (افراد تاب‌آور تمایل به داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه و ذهنیت مثبت دارند، آنها به جای تمرکز بر مشکلات یا نتایج منفی، بر احتمالات و فرصت‌ها تمرکز می‌کنند)، همدلی و ... برای افراد تاب‌آور، شناسایی شده‌اند (حسینی قمی و دیگران، ۱۳۸۹).

افراد تاب‌آور بسیار موثرتر از دیگران با چالش‌های زندگی کنار می‌آیند. برخی از ویژگی‌های اصلی فردی که تاب‌آوری دارد، آگاهی، خودکنترلی، مهارت حل مسئله و حمایت اجتماعی است. افراد تاب‌آور از موقعیت‌ها، واکنش‌های هیجانی خود و رفتار اطرافیان خود آگاه هستند. خوش‌بینی آن‌ها، توانایی آن‌ها در بازگشت به زندگی پس از موانع و مشکلات و رویکرد انعطاف‌پذیر آن‌ها به زندگی، به آنها اجازه می‌دهد زندگی شادتری داشته باشند. تاب‌آوری به معنای بی‌خیالی، بی‌اهمیت کردن همه چیز یا انکار و بی‌توجهی نیست. افراد تاب‌آور می‌توانند با خودآگاهی و با هوشیاری مناسب نسبت به شرایط، از پانگتند و آنچه می‌توانند را به انجام برسانند.

۴. **خودسازی:** منتظر واقعی کسی است که آلودگی‌های درون را پالایش کند و خود را از عوامل تضعیف در امر انتظار بپیراید. نمی‌شود هم در حق خود و دیگران ظلم روا داشت و هم ادعای انتظار مصلح جهانی و ایجاد عدالت داشت. باید خانه دل را از زنگار گناه و ناپاکی‌ها پاک کرد و مهر محبوب را بر جای آن نشاند و آن گاه به انتظار نشست. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «من سر ان یكون من اصحاب القائم فلینتظر و لیعمل بالورع و محاسن الأخلاق» هر کس دوست دارد که از یاران حضرت قائم گردد باید که منتظر باشد و در عین حال به پرهیزکاری و اخلاق نیکو مشغول گردد. البته انتظار آثار دیگری نیز دارد که به ذکر همین مقدار بسنده می‌کنیم.

نتیجه‌گیری

انتظار فرج اصل و ارزشی والا و شریف است که همچون سایر ارزشهای برخاسته از متن فرهنگ و تفکر اسلامی آثاری عظیم به بار می‌آورد و تحولی شگرف در فکر و اخلاق و عمل منتظران در همه ابعاد فردی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و ... ایجاد می‌کند و به دنبال آن، حرکت و تلاش‌های مستمر در مسیر تحقق اهداف اسلامی به وجود می‌آورد.

در مطالعات صورت گرفته، صبر و استقامت (تاب‌آوری) یکی از آثار مهم انتظار فرج معرفی شده است که در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی و ... نمود دارد. افراد تاب‌آور بسیار موثرتر از دیگران با چالش‌های زندگی کنار می‌آیند. تاب‌آوری به معنای بی‌خیالی، بی‌اهمیت کردن همه چیز یا انکار و بی‌توجهی نیست. افراد تاب‌آور می‌توانند با خودآگاهی و با هوشیاری مناسب نسبت به شرایط، از پا نیفتند و آنچه می‌توانند را به انجام برسانند.

معتقدین به ظهور منجی، در انتظار رهبری جهانی هستند که عدالت و صلح را برپا کند و ریشه ظلم را از بین ببرد. اعتقاد به وجود چنین فردی باعث ایجاد امید در دل‌های منتظرین می‌شود. اما احادیث و روایات متعددی بیانگر این هستند که امر انتظار همراه با دشواری‌ها و ابتلائات بسیاری خواهد بود و مردم به استقامت و پایداری نسبت به دین امتحان می‌شوند تا منتظران واقعی از غیرواقعی تمیز داده شده و هرکدام پاداشی درخور موفقیت در این امتحان به دست آورند. تنها کسانی می‌توانند از این دشواری‌ها و ابتلائات سربلند بیرون بیایند که به معنی واقعی کلمه تسلیم رضای پروردگار باشند و بر دشواری‌ها صبوری کنند. اعتقاد به ظهور منجی از شاخصه‌های دینداری می‌باشد که به نوبه خود باعث افزایش تاب‌آوری منتظران در انواع سختی‌ها و مشکلات، می‌باشد. زیرا انسان منتظر شرایط موجود را بر نمی‌تابد و درصدد خلق فرصت‌های جدیدی است تا زمینه را برای ظهور مهیا کند و در این راه، تمام سختی‌ها و مشکلات را تحمل کرده و در صدد حل آنها بر می‌آید. با توجه به موضوع تحقیق حاضر که بررسی نقش انتظار فرج در تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی می‌باشد، می‌توان اذعان داشت که انتظار فرج باعث افزایش میزان تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی می‌شود. چرا که خانواده مهمترین بستر رشد و تربیت افراد جامعه می‌باشد. و از آنجایی که انتظار فرج، صبر و تاب‌آوری فردی و اجتماعی افراد جامعه را بالا می‌برد و در نتیجه موجب رشد روحی و شخصیتی منتظران واقعی می‌شود، طبیعتاً چنین افرادی در داخل خانواده نیز در برابر مشکلات متعدد، صبور و تاب‌آور خواهند بود و این امر نیز به نوبه خود باعث رشد و تعالی خانواده خواهد شد. در تعریف تاب‌آوری خانواده گفته شد که تاب‌آوری خانواده، به توانایی خانواده در مواجهه با چالش‌ها و بحرانهای زندگی و سازگاری مثبت با آن اشاره دارد. این مفهوم به معنای ظرفیت خانواده برای غلبه بر مشکلات و بازیابی تعادل پس از گذر از شرایط دشوار است که انتظار فرج نیز با تأثیری که

در رشد و توسعه روحی و شخصیتی افراد دارد، باعث بالا رفتن تاب‌آوری اعضای خانواده متعالی که یکی از شاخصه‌های آن، معنویت می‌باشد، گردد.

فهرست منابع و مآخذ

قرآن کریم

نهج البلاغه

صحیفه سجاده

۱. الهی نژاد، حسین؛ «تحلیل کارکردگرایانه انتظار در تقویت روحیه مقاومت و پرهیز از روحیه شتاب زدگی»؛ فصلنامه علمی - تخصصی جامعه مهدوی، بهار و تابستان ۱۴۰۰.
 ۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول؛ قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۳۶۳.
 ۳. پمبرتون، کارول؛ تاب آوری: اقدام در کوچینگ؛ محمدرضا مقدسی، مرضیه نزاکت الحسینی؛ تهران: نشر پروچستا، ۱۳۹۸.
 ۴. پورمحمدی، سیده راضیه، آخوند، سکینه، و اخلاقی، نرجس؛ «واکاوی شاخص های اخلاقی خانواده متعالی در بهبود سبک زندگی از منظر قرآن کریم»؛ بصیرت و تربیت اسلامی، ۱۷(۵۳)، ۱۳۹۹.
 ۵. جوادی آملی، عبدالله؛ امام مهدی موجود موعود، ۱۳۸۷.
 ۶. حسینی القمی، علی؛ تاب آوری (فردی، خانوادگی و اجتماعی)؛ تهران: نشر دانژه، ۱۳۹۵.
 ۷. حسینی قمی، طاهره؛ ابراهیمی قوام، صغری؛ علومی، زهره؛ «اثر بخشی آموزش تاب آوری بر سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزند ۱۰-۱۳ ساله مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی ره تهران»؛ فصل نامه مطالعات روان شناسی بالینی، ش ۱، ۱۳۸۹.
 ۸. داوری چلقائی، احد؛ تقی زاده، محمد؛ «شاخص های خانواده مطلوب در نگاه امام علی (علیه السلام)»؛ کنگره بازخوانی ابعاد شخصیتی امیرالمؤمنین علی(ع)، اصفهان، ۱۳۹۸.
- <https://civilica.com/doc/984798>
۹. دهخدا، علی اکبر؛ لغتنامه.
 ۱۰. ساویز، سید احمد؛ همکاران؛ آموزش مهارت های زندگی و خانواده؛ مرکز مشاوره دانشجویی، دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۸۹.
 ۱۱. شرفی جم، محمدرضا؛ «آثار تربیتی فرهنگ انتظار در تقابل با چالش های جدید خانواده»؛ علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ش ۲، ۱۳۹۳.
 ۱۲. شیخ صدوق؛ کمال الدین و تمام النعمه؛ ج ۲.

۱۳. صیدی، محمدسجاد؛ پورابراهیم، تقی؛ باقریان، فاطمه؛ منصور، لادن؛ «رابطه ی بین معنویت خانواده با تاب آوری آن، با واسطه گری کیفیت ارتباط در خانواده». فصلنامه علمی روش ها و مدل های روانشناختی، ۵، ۱۳۹۰.
۱۴. فروزش، سجاد؛ «خانواده متعالی در سبک زندگی رضوی علیه السلام»؛ ۱۳۹۴
<http://noo.rs/SAwyc>
۱۵. کریمیان آبدر، بتول و کریمی افشار، عشرت؛ «بررسی رابطه بین تاب آوری با کیفیت زندگی و امید به زندگی مادران کودکان ناشنوا»؛ مجله پرستاری و مامایی ۱۹(۱۱)، ۱۴۰۰.
<https://www.sid.ir>
۱۶. کلینی، شیخ ابوجعفر؛ الکافی؛ ج ۲
۱۷. مجلسی، محمدباقر؛ بحارالانوار؛ ج ۵۲.
۱۸. مسلمی شانديز، مهتاب و رمضانی، فاطمه و حجتی نیکو، وحید؛ «بررسی تاثیر اعتقاد به ظهور منجی بر میزان تاب آوری»؛ دهمین کنفرانس بین المللی نقد و واکاوی مدیریت در هزاره سوم، تهران، ۱۴۰۱.
۱۹. موسوی اصفهانی، محمد تقی؛ مکیال المکارم؛ ترجمه مهدی حائری قزوینی، ج ۲.
۲۰. مهینی، شهربانو؛ «بایسته های خانواده متعالی در سبک زندگی اسلامی از نگاه امام سجاد (ع)»؛ همایش سبک زندگی امام سجاد (ع)، یزد، ۱۳۹۲. <https://civilica.com/doc/267914>
۲۱. نعمانی، محمد بن ابراهیم؛ الغیبه.
۲۲. هادی، محمد؛ گفتمان مهدویت؛ ج ۱، معرفت، قم: مؤسسه فرهنگی انتظار نور، بوستان کتاب قم، ۱۳۸۶.
۲۳. <https://agahclinic.com/self-knowledge/resilience>
۲۴. <https://javoonegroup.com/how-to-improve-resilience>
۲۵. <https://farsi.khamenei.ir/newspart-index?id=3308&nt=2&year=1384&tid=1178>
۲۶. <https://hawzah.net>